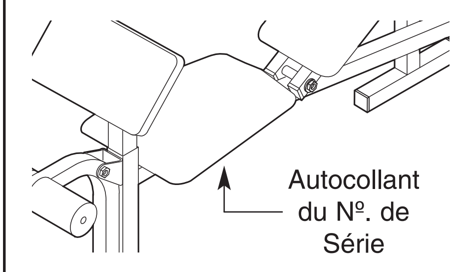
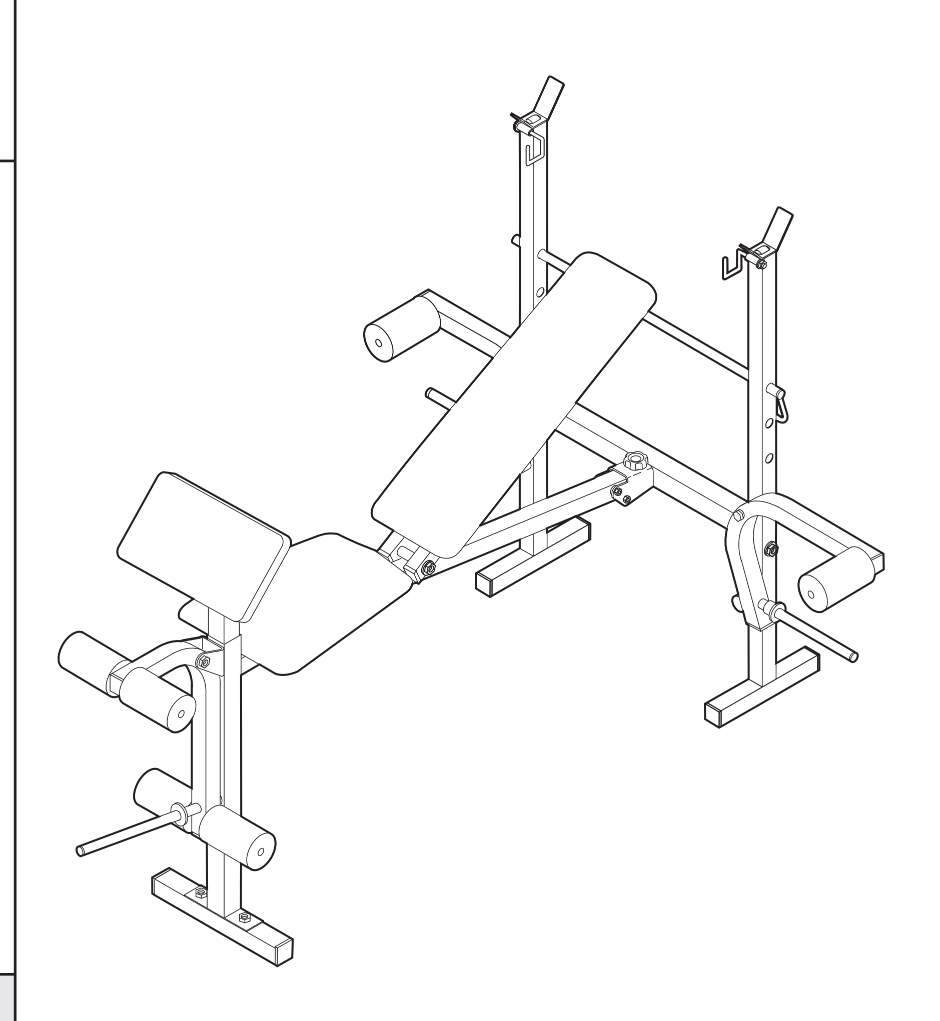
WEIDER® 234

Nº. du Modèle WEEVBE37220
Nº. de Série ___________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



MANUEL DE L’UTILISATEUR



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

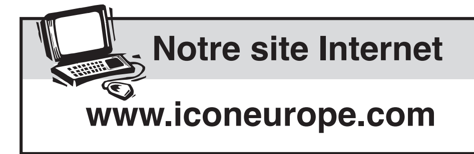
(33) 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l’exception des jours fériés).

email: sav.fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Veuillez lire tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d’utiliser le banc de poids. Conservez ce manuel pour références ultérieures.



WEIDER® 234

TABLE DES MATIÈRES

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ont été collés sur le banc de poids aux endroits illustrés à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en quatre langues. Placez les autocollants en français sur les autocollants en anglais.

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez contacter notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuits. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

ATTENTION

•Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
•Lisez le manual d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
•Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
•Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou manquant.

Autocollant 1



Autocollant 2

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le banc de poid.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le banc de poid. Utilisez le banc de poid selon les usages décrits dans ce manuel.

2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc de poid soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.

3. Le banc de poid est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc de poid ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

4. N'utilisez le banc de poid que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le banc de poid de manière à protéger votre sol.

5. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées.

6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poid à tout moment.

7. N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.

8. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.

9. Le banc de poids a été conçu pour supporter un poids maximum de 186 kg et un poids maximum de l'utilisateur de 136 kg. Ne mettez pas plus de 50 kg, ce qui inclut une barre de poids et les poids, sur les support de poids. Ne placez pas plus de 14 kg sur chacun des Bras de Papillon ; ne mettez pas plus de 23 kg sur le levier pour jambes. Remarque : la barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec le banc de poids.

10. Quand vous ajoutez ou enlevez des poids, laissez toujours des poids sur les deux extrémités de la barre de poids et attachez la barre de poids avec les crochets de la barre pour l'empêcher de se renverser.

11. Assurez-vous qu'il a toujours la même quantité de chaque côté de la barre de poids lorsque vous l'utilisez.

12. Quand vous vous servez du levier pour jambes, placez une barre de poids avec la même quantité de poids sur les supports de poids pour garder le banc en équilibre.

13. Ne vous servez pas d'une barre de poids d'une longueur supérieure à 1,5 m quand vous utilisez le banc de poids.

14. Quand vous utilisez le dossier dans une position inclinée ou à l'horizontale, assurez-vous que la barre de support est complément insérée à travers les montants et tournée dans sa position de verrouillage.

15. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.

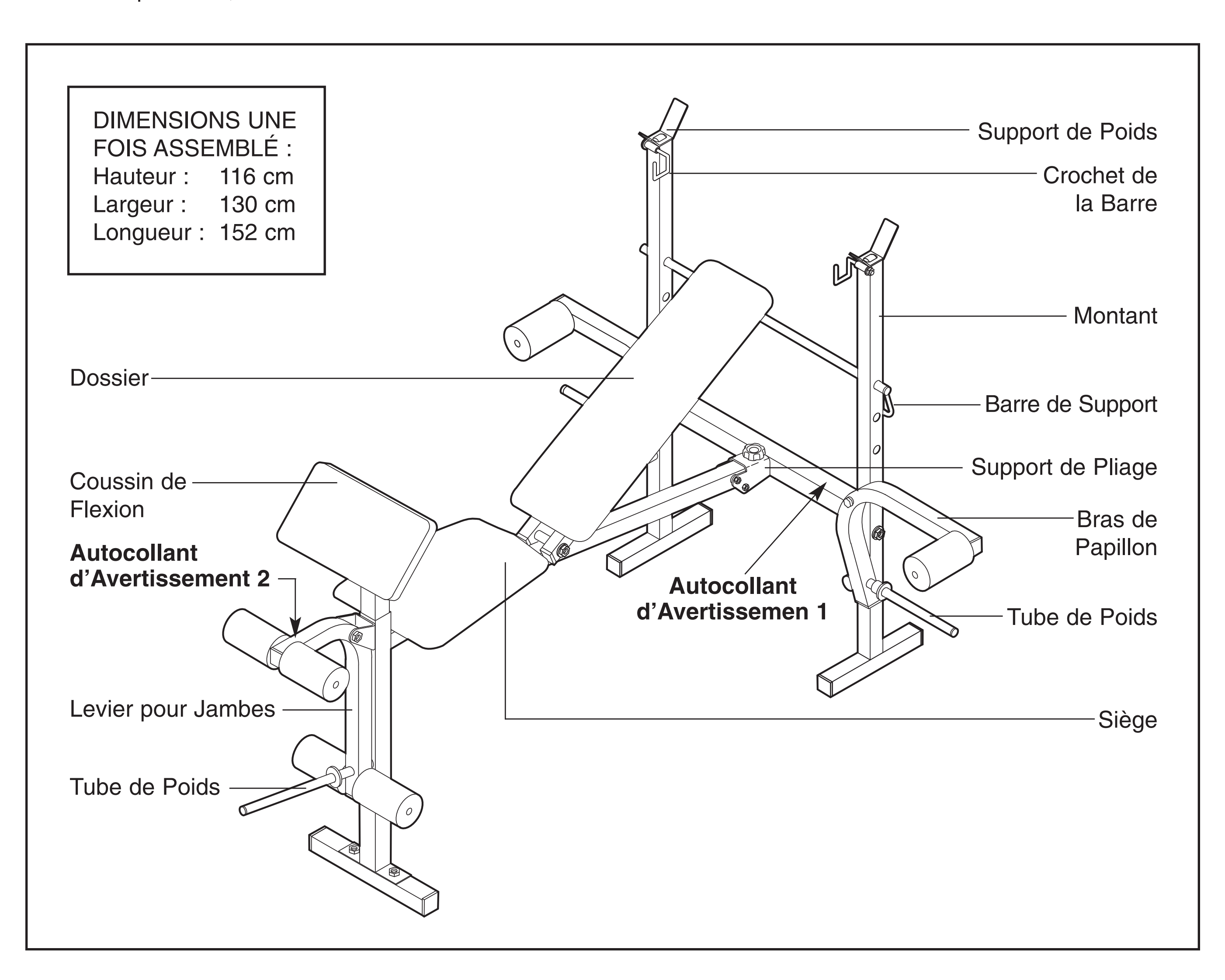
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER® 234. Le banc de poids WEIDER® 234 a été créé de manière à ce que vous puissiez utiliser vos propres poids (non-inclus) pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le banc de poids WEIDER® 234 vous aidera à obtenir les résultats que vous désirez.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEV-BE37220. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur le banc de poids. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



ASSEMBLAGE

Facilitez-vous la Vie
Ce manuel est conçu pour que n'importe qui puisse assembler le banc de poids avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps, l'assemblage se fait sans difficulté.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- **Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.**
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc de poid, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir fini l'assemblage.

Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**



- **un tournevis standard**
- **un tournevis cruciforme**



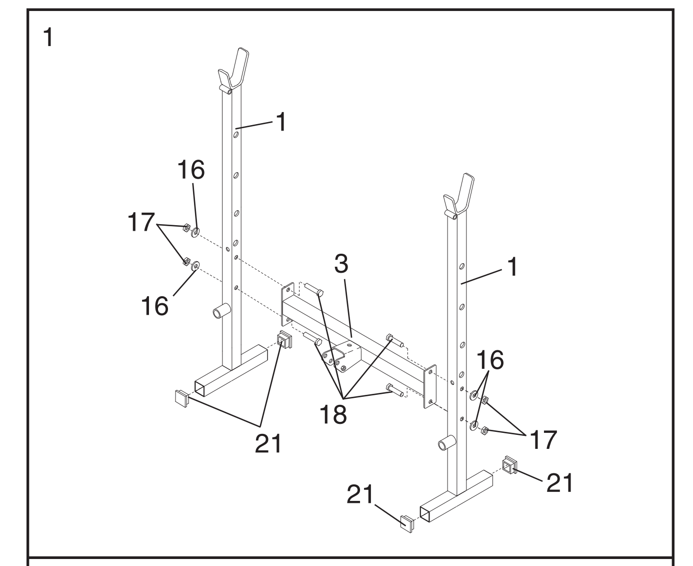
- **un lubrifiant tel que de la graisse ou vaseline, et de l'eau savonneuse**

L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés plates ou à molette, ou un jeu de clés à rochet.

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les instructions ci-dessus.**

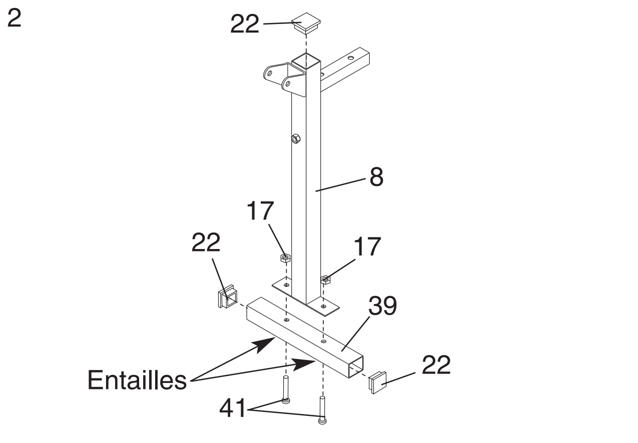
   Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 38mm (21) dans chacun des Montants (1).

   Assemblez la Barre Transversale (3) aux Montants (1) avec quatre Boulons de M8 x 55mm (18), quatre Rondelles de M8 (16), et quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage jusqu'au bout.**



2. Enfoncez trois Embouts Mâles Carrés de 30mm (22) dans la Jambe Avant (8) et le Stabilisateur (39).

   Attachez la Jambe Avant (8) au Stabilisateur (39) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 40mm (41) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17). **Remarque : les entailles autour des trous sur un des côtés du Stabilisateur doivent se trouver en bas. Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage.**



3. Attachez la Jambe Avant (8) au Cadre (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 40mm (41), deux Rondelles de M8 (16), et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage.**

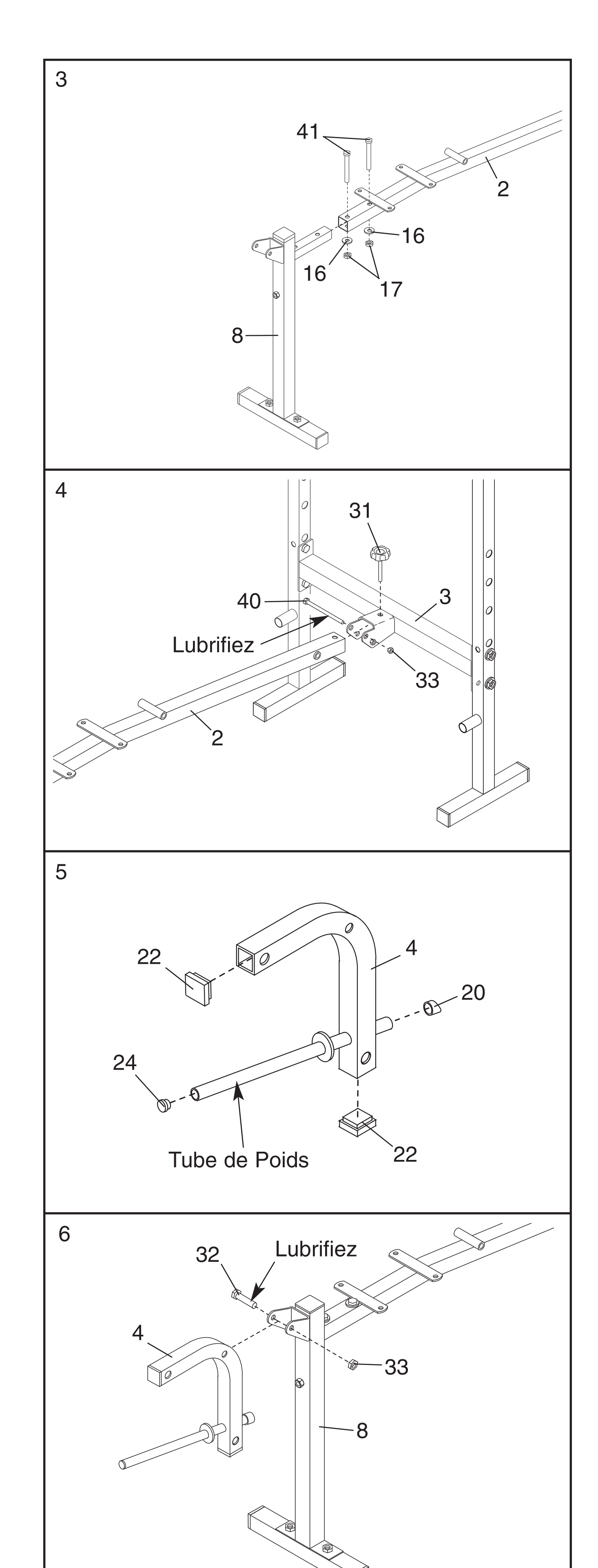
4. Lubrifiez un Boulon de M10 x 55mm (40) avec de la graisse. Attachez le Cadre (2) sur la série de trous supérieure sur le support sur la Barre Transversale (3) avec le Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage ; le Cadre devrait pouvoir pivoter facilement.**

   Serrez le Bouton d'Ajustement Long (31) dans la Barre Transversale (3) et le Cadre (2).

5. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 30mm (22) dans chaque extrémité du Levier pour Jambes (4).

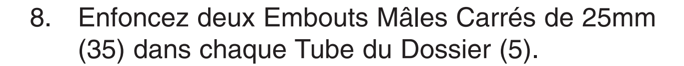
   Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (24) dans l'extrémité indiquée du tube de poids sur le Levier pour Jambes (4). Enfoncez l'Embout Rond Oblique de 25mm (20) sur l'autre extrémité du tube de poids.

6. Lubrifiez le Boulon de M10 x 63mm (32) avec de la graisse. Attachez le levier pour Jambes (4) sur le support sur la Jambe Avant (8) avec le Boulon et un Écrou de Blocage en Nylon de M10 (33). **Remarque : ne serrez pas trop les Écrous de Blocage en Nylon. Le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**



7. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (9) dans chaque extrémité des Tubes de Coussinet Long (10). Insérez les Tubes de Coussinet Long dans les trous dans le Levier pour Jambes (4). Glissez deux Coussins en Mousse Longs (23) dans chacun des Tubes de Coussinet Long.

8. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 25mm (35) dans chaque Tube du Dossier (5).



   Attachez chaque Tube du Dossier (5) au Dossier (6) à l'aide de deux Vis de M6 x 38mm (30) et de deux Rondelles M6 (26). **Ne serrez pas encore les Vis.**

9. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 19mm (9) dans chacune des extrémités de la Barre de Support (7). Enfoncez la Barre de Support dans une série de trous sur les Montants (1). Assurez-vous que la goupille de verrouillage est sur le côté indiqué. Faites tourner la Barre de Support dans la position de verrouillage, avec la goupille de verrouillage autour du Montant.

   Lubrifiez le Boulon de M10 x 137mm (36) avec de la graisse. Attachez les Tubes de Dossier (5) sur la tige soudée qui se trouve sur le Cadre (2) avec le Boulon, deux Rondelles de M10 (34), et un Écrou de Blocage en Nylon de M10 (33). **Ne serrez pas trop les Ecrous de Verrouillage ; les Tubes du Dossier doivent pouvoir pivoter facilement.**

   Vissez les Vis de M6 x 38mm (30) utilisées lors de l'étape 8 ainsi que les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (17) utilisés lors des étapes 1 à 3.

10. Assemblez le Siège (11) aux supports sur le Cadre (2) avec quatre Vis de M6 x 16mm (29).

11. Orientez le Bras de Papillon Gauche (25) de manière à ce que le côté court du tube de pivot soit du côté indiqué.

Enfoncez un Embout Mâle Carré de 30mm (22) dans chaque extrémité du Bras de Papillon Gauche (25). Enfoncez un Embout Mâle Rond de 25mm (24) dans chacune des extrémités du tube de poids. Glissez un Arrêt de Poids (28) sur le tube de poids.

Assemblez le Bras de Papillon Droit (non-illustré) de la même manière.

12. Enfoncez un Arrêt du Bras de Papillon (15) sur le tube soudé sur chaque Montant (1).

Enfoncez deux Embouts en Plastique (14) dans les trous indiqués dans le Montant Gauche (1). Attachez le Bras de Papillon Gauche (25) sur Montant en utilisant un Boulon de M10 x 130mm Bolt (19) et un Bouton de Papillon (13). Assurez-vous que le Bras de Papillon est sur le côté extérieur de l'Arrêt du Bras de Papillon (15). **Ne serrez pas trop le Bouton de Papillon ; le Bras de Papillon doit pouvoir pivoter facilement.**

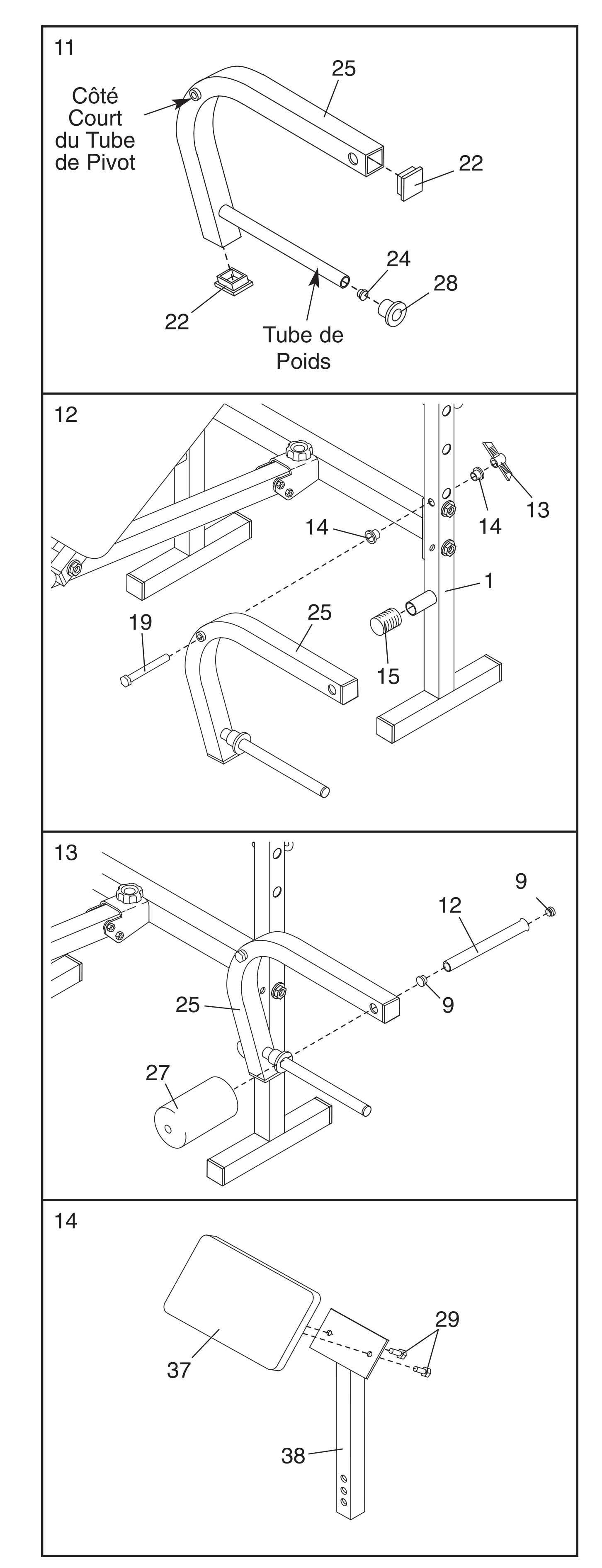
Assemblez le Bras de Papillon Droit (non-illustré) sur le Montant Droit (1) de la même manière.

13. Enfoncez deux Embouts Mâle Rond de 19mm (9) dans les extrémités du Tube de Coussin Court (12). Enfoncez le Tube du Coussinet dans le trou indiqué dans le Bras de Papillon Gauche (25), comme illustré.

Glissez un Coussinet en Mousse (27) sur le Tube de Coussinet Court (12) aussi loin de possible ; le Coussinet en Mousse tiendra le Tube du Coussinet en place.

Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Droit (non-illustré).

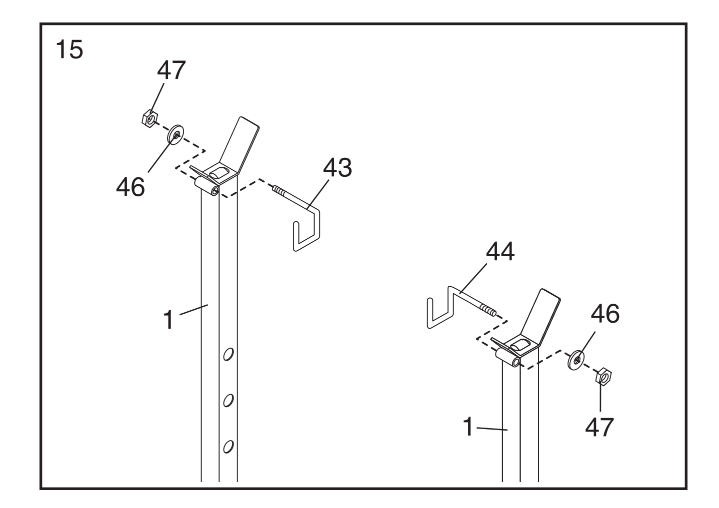
14. Attachez le Coussin de Flexion (37) sur le Montant de Flexion (38) avec deux Vis de M6 x 16mm (29).



15. Attachez le Crochet Droit de la Barre (43) sur le Montant (1) droit à l'aide d'une Rondelle en Zinc de M8 (46) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon-Zinc de M8 (47).

    Attachez le Crochet Gauche de la Barre (44) sur le Montant (1) gauche à l'aide d'une Rondelle en Zinc de M8 (46) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon-Zinc de M8 (47)

16. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le banc de poids. L'utilisation de toutes les autres pièces seront expliquées dans AJUSTEMENTS à la page suivante.**



AJUSTEMENTS

Le banc de poids est conçu pour être utilisé avec vos propres poids (non-inclus). Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le banc de poids. Référez-vous au guide d'exercice inclu avec ce manuel pour apprendre des positions correctes pour plusieurs exercices.Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de poid. Remplacez immédiatement les pièces usées**.** Le banc de poid peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (6) peut être utilisé dans une position déclinée, dans une position horizontale, ou dans trois positions inclinées. Pour utiliser le Dossier dans une position déclinée, enlevez la Barre de Support (7) et posez le Dossier sur la Barre Transversale (3).

Pour utiliser le Dossier (6) dans une position horizontale ou dans une position inclinée, insérez la Barre de Support (7) dans une des séries de trous dans les Montants (1). Tournez la Barre de Support dans la position de verrouillage de manière à ce que la Goupille de Verrouillage est autour du Montant. Posez le dossier contre Barre de Support.



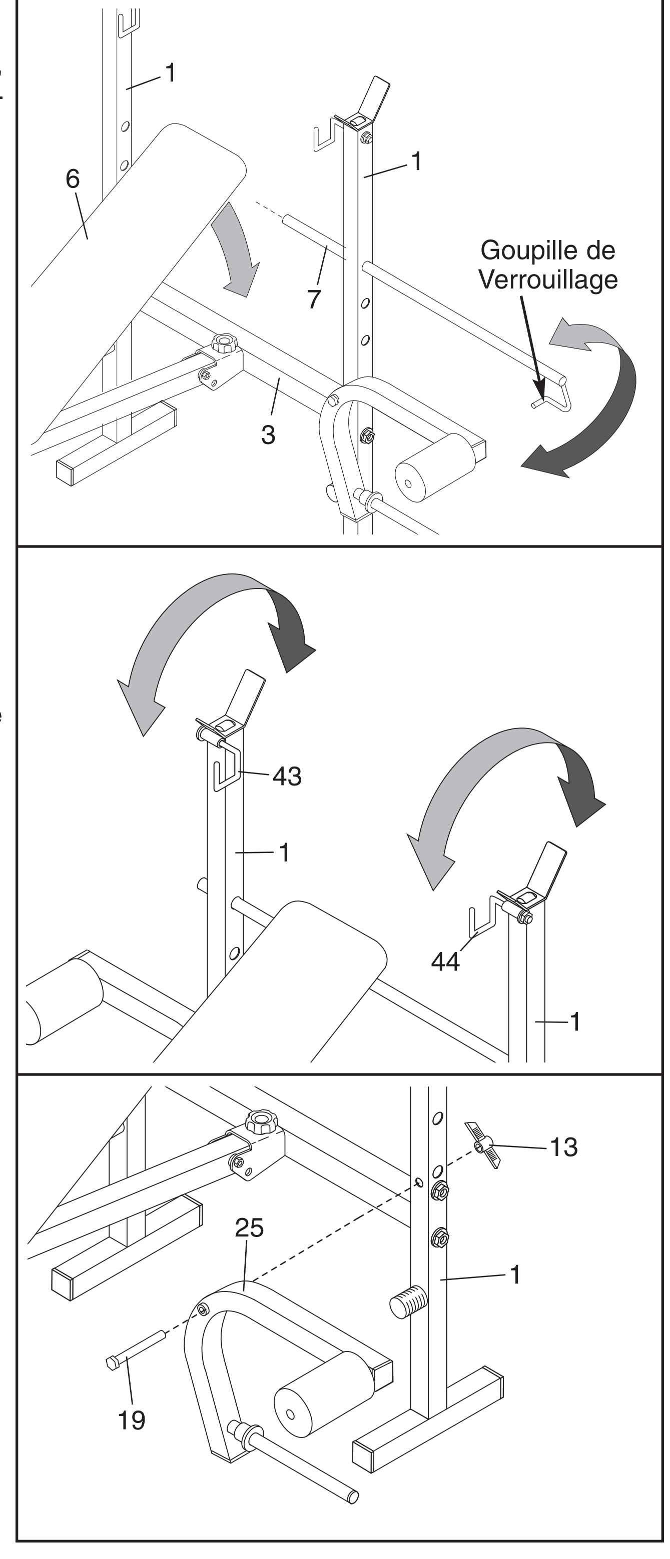
UTILISATION DES CROCHETS DE LA BARRE

Pour changer les poids pendant que votre barre (non-incluse) est placée sur les Montants (1), attachez la barre en plaçant les Crochets de la Barre (43, 44) au-dessus de la barre. Cela réduira les risques de chute de la barre pendant que vous changez les poids.

RETIRER ASSEMBLER LES BRAS DE PAPILLON

Certains exercices sont plus faciles à faire si les Bras de Papillon (25, 49 [non-illustrés]) sont enlevés du banc de poids. Pour retirer un Bras de Papillon, enlevez le Bouton de Papillon (13) et le Boulon de M10 x 130mm (19) du Bras de Papillon et du Montant (1). Rangez les Bras de Papillon dans un endroit sûr.

Pour rattacher un Bras de Papillon (25, 49 [non-illustré]) alignez les trous sur le Bras de Papillon avec le trou sur le Montant (1). Insérez un Boulon de M10 x 125mm (19) dans le Bras de Papillon et le Montant. Serrez un Bouton de Papillon (13) sur le Boulon.



COMMENT ATTACHER LE MONTANT DE FLEXION

Le Montant de Flexion (38) doit être attaché au banc de poid pour certains exercices. Enlevez l'Embout Mâle Carré de 30mm (22) et insérez le Montant de Flexion dans la Jambe Avant (8). Glissez le Bouton de Réglage Court (42) dans la Jambe Avant et du Montant de Flexion, et tournez le dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit serré. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est complètement serré.**

Remarque : quand vous n'utilisez pas le Montant de Flexion (38) rangez le Montant de Flexion loin du banc de poids. Insérez l'Embout Mâle Carré de 30mm (22) à moitié dans la partie supérieure de la Jambe Avant (8).

RANGEMENT DU BANC DE POIDS

Pour ranger votre banc de poids, enlevez le Bouton de Réglage Long (31) dans le support qui se trouve sur la Barre Transversale (3). Soulevez la Jambe Avant (8) aussi loin qu'elle puisse aller. Réinsérez le Bouton de Réglage dans la série de trous inférieurs dans le support sur la Barre Transversale, puis serrez le bouton dans l'écrou soudé sur le support. Le Bouton de Réglage empêchera le banc de se déplier.

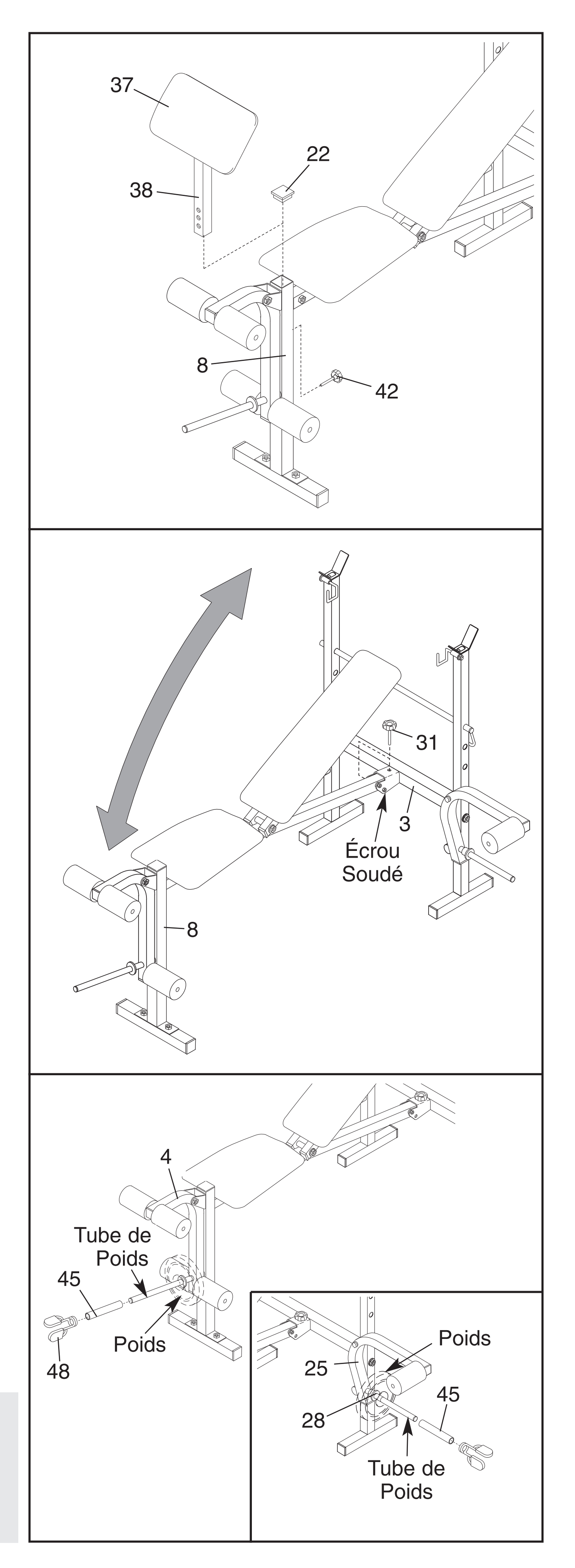
COMMENT ATTACHER LES POIDS

Pour vous servir du Levier pour Jambes (4), glissez tout d'abord le nombre de poids désiré sur le tube de poids dans le Levier pour Jambes. Attachez les poids en place avec une Pince de Poids (48). **Ne placez pas plus de 23 kg sur le Levier pour Jambes.**

Référez-vous au schéma en encadré. Pour utiliser les Bras de Papillon (25), assurez-vous qu'il y a un Arrêt de Poids (28) sur chaque tube de poids. Glissez la quantité de poids désirée sur chaque tube de poids. Attachez les poids en place avec une Pince de Poids (48). **Ne placez pas plus de 14 kg sur chaque Bras de Papillon.**

Pour utiliser certains poids, glissez des Adaptateurs de Poids (45) sur les Bras de Papillon (25) ou sur le tube de poids sur le Levier pour Jambes (4).

⚠ ATTENTION : quand vous vous servez du Levier pour Jambes (4), placez une barre de poids avec la même quantité de poids sur les supports de poids pour garder le banc en équilibre.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

(33) 01 30 86 56 81

(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVBE37220)
- le NOM de ce produit (WEIDER® 234 banc de poids)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel.

Nº. de Piéce 200613 R0903A

ENLEVEZ LE SCHÉMA DÉTAILLÉ/LISTE DES PIÈCES DE LE MANUEL.

Gardez ce Schéma Détaillé et cette Liste des pièces pour références ultérieures.

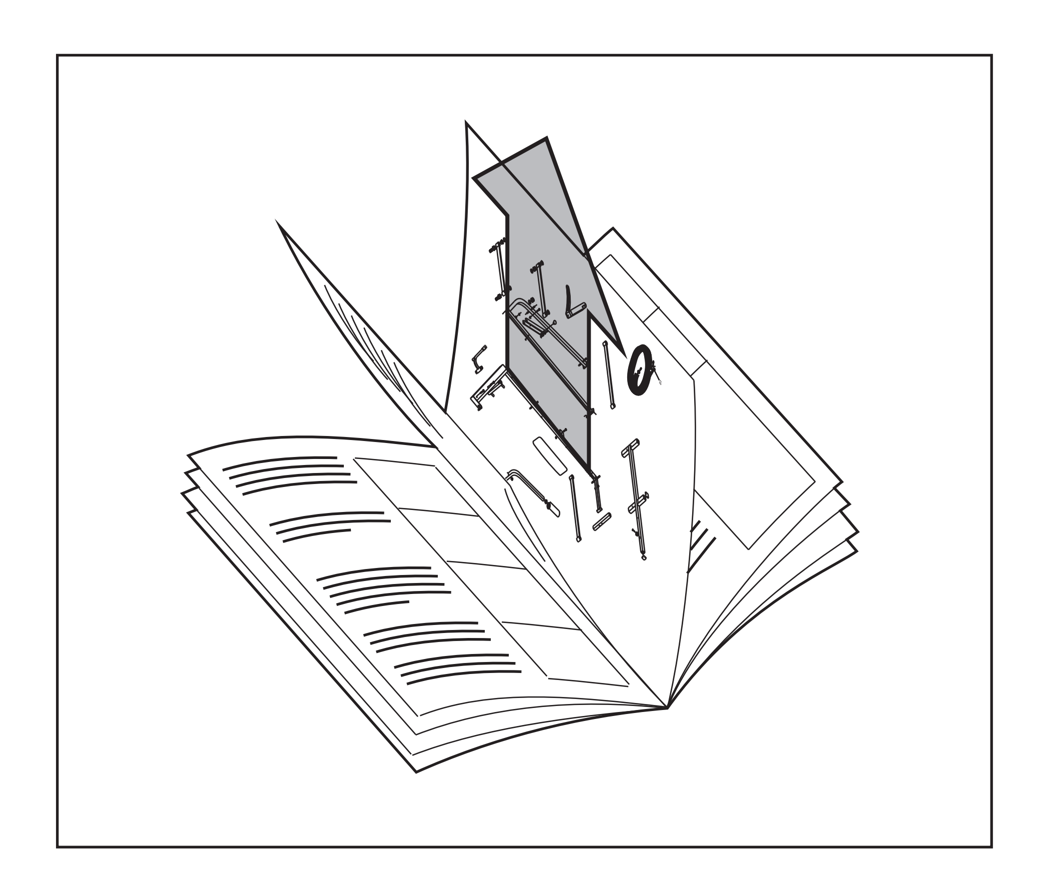


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel de l'utilisateur). **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est déjà assemblée.**

Boulon de M10 x 137mm (36)

Boulon de M10 x 130mm (19)

Boulon de M10 x 63mm (32)

Rondelle de M6 (26)

Boulon de M10 x 55mm (40)

Rondelle de M8 (16, 46)

Boulon de M8 x 55mm (18)

Boulon de Carrosserie de M8 x 40mm (41)

Rondelle de M10 (34)

Vis de M6 x 38mm (30)

Vis de M6 x 16mm (29)

Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (17, 47)

Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (33)

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVBE37220

R0903A

Nº.	Qté.	Description
1	2	Montant
2	1	Cadre
3	1	Barre Transversale
4	1	Levier pour Jambes
5	2	Tube du Dossier
6	1	Dossier
7	1	Barre de Support
8	1	Jambe Avant
9	10	Embout Mâle Rond de 19mm
10	2	Tube de Coussinet Long
11	1	Siège
12	2	Tube de Coussinet Court
13	2	Bouton de Papillon
14	4	Embout en Plastique
15	2	Arrêt du Bras de Papillon
16	6	Rondelle de M8
17	8	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8
18	4	Boulon de M8 x 55mm
19	2	Boulon de M10 x 130mm
20	1	Embout Rond Oblique de 25mm
21	4	Embout Mâle Carré de 38mm
22	9	Embout Mâle Carré de 30mm
23	4	Coussinet en Mousse Long
24	3	Embout Mâle Rond de 25mm
25	1	Bras de Papillon Gauche
26	4	Rondelle de M6
27	2	Coussinet en Mousse Court
28	2	Arrêt du Poids
29	6	Vis de M6 x 16mm
30	4	Vis de M6 x 38mm
31	1	Bouton de Réglage Long
32	1	Boulon de M10 x 63mm
33	3	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
34	2	Rondelle de M10
35	4	Embout Mâle Carré de 25mm
36	1	Boulon de M10 x 137mm
37	1	Coussin de Flexion
38	1	Montant de Flexion
39	1	Stabilisateur
40	1	Boulon de M10 x 55mm
41	4	Boulon de Carrosserie de M8 x 40mm
42	1	Bouton de Réglage Court
43	1	Crochet Droit de la Barre
44	1	Crochet Gauche de la Barre
45	3	Adaptateur de Poids
46	2	Rondelle en Zinc de M8
47	2	Ecrou de Verrouillage en Nylon-Zinc de M8
48	3	Pince de Poids
49	1	Bras de Papillon Droit
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Affiche d'Entraînement
#	1	Sachet de graisse

Remarque : « # » indique qu'une pièce n'est pas illustrée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel.

SCHEMA DETAILLE—Nº. de Modèle. WEEVBE37220 R0903A

